

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр детского творчества «Аэлита»
города Кургана

«СОГЛАСОВАНО»
Методическим советом
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1
от «30» 08 2018 г.



ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

Секция «Спортивное единоборство»

возраст учащихся: 7 - 20 лет

срок реализации: 3 года

Составитель:
Рамазанова Эльмира Кургановна,
тренер-преподаватель

Курган
2018

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от « 30 » августа 2018 года
Председатель МС Железный

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № 1 от « 30 » августа 2019 года
Председатель МС Железный

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № _____ от « _____ » _____ 201_____ года
Председатель МС _____

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № _____ от « _____ » _____ 201_____ года
Председатель МС _____

Рассмотрена на методическом совете
МБОУДО ЦДТ «Аэлита»
Протокол № _____ от « _____ » _____ 201_____ года
Председатель МС _____

Паспорт программы

| | |
|---|---|
| Наименование программы | Общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования Секция «Спортивное единоборство» |
| ФИО автора-составителя программы | Рамазанова Эльмира Кургановна |
| Детское объединение | Секция «Спортивное единоборство» |
| Тип программы | Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа |
| Направленность деятельности | Физкультурно-спортивная |
| Образовательная область | Спорт |
| Срок обучения | 3 года |
| Возраст обучающихся | 7 - 20 лет |
| Уровень освоения содержания образования | Общекультурный (ознакомительный) Общекультурный (базовый) Углубленный |
| Организация деятельности обучающихся | Индивидуальная, групповая и коллективная |
| Продолжительность реализации программы | 3 года |
| Цель программы | Развитие и совершенствование физических и моральных качеств, улучшение физической подготовленности и физического развития посредством занятий спортивным единоборством, подготовка детей для успешного выступления в городских и областных соревнованиях по каратэ, каратэ «WKF», рукопашный бой, дзюдо, кикбоксинг и другим видам. |
| С какого года реализуется программа | С 2018 г. |

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

В современном мире боевых искусств, при традиционном обучении все больше внимание уделяется спортивным мероприятиям, состоящим из нескольких соревновательных разделов, участие в которых предполагает развитие специальной комплексной подготовленности спортсменов.

В связи с этим возникает проблема создания многолетнего тренировочного процесса, соответствующего типовым нормативам государственного образца с учетом традиционного обучения в боевых искусствах. Таким образом, была написана программа занятий по «Спортивному единоборству», которая соответствует современным технологиям спортивной подготовки каратэ WKF, в сочетании с традиционными формами обучения в боевых искусствах и может непосредственно использоваться в тренировочном процессе.

В отличие от других единоборств, пришедших из Японии, (джиуджитсу, дзюдо), которые предполагают борьбу, проведение разного рода бросков, удерживающих захватов и удушающих приемов, в спортивном единоборстве каратэ WKF степень непосредственного контакта между участниками схватки минимальна, а для сокрушения противника используются точно нацеленные мощные удары руками или ногами, наносимые в жизненно важные точки его тела без касания (с контролем).

В настоящее время спортивные соревнования проводятся по двум программам каратэ WKF (Всемирная Федерация Каратэ):
кумитэ - (свободный спарринг) и **ката** (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником), также **ката-группа** (формализованная последовательность движений, связанных принципами ведения поединка с воображаемым противником в составе команды состоящей обычно из 3 человек).

Тренировка базируется на трёх основных техниках:
кихон - тренировка основ, базовая техника.
кумитэ - тренировка в паре; делится на обусловленный поединок и свободный бой (кумитэ, спарринг). По кумитэ проводятся спортивные соревнования.

При этом удары не наносятся в полную силу, а лишь обозначаются. Удары могут наноситься руками или ногами по голове или по корпусу выше пояса. Судьи оценивают тяжесть последствий удара, если он будет нанесён реально. Используется система оценок от одного до трёх баллов: юко, ваза-ари, иппон. Соревнования проводятся в нескольких весовых категориях.

ката - формальные приёмы (упражнения), бой с невидимым, одним или несколькими противниками, бой с тенью. Приёмы выполняются в единой цепочке, движения делятся на: атакующие и защитные. По ката проводятся спортивные соревнования как в одиночном, так и в групповом разряде.

В виде спорта каратэ есть направления и стили.
Так есть спортивное, прикладное и традиционное направления каратэ. Стили

каратэ стали возникать ещё во времена появления каратэ в Японии. Так, в 1930-х годах официально были зарегистрированы и вошли в стили каратэ WKF: шотокан, годзю-рю, вадо-рю, сито-рю.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа по «Спортивному единоборству» направлена на освоение программы этапа спортивной подготовки; подготовку одаренных детей к поступлению в образовательные организации, реализующие профессиональные образовательные программы в области физической культуры и спорта.

Дополнительная общеобразовательная программа по «Спортивному единоборству» рассчитана на детей, подростков и молодых людей.

Срок реализации дополнительной программы по составляет 3 года.

Максимальная нагрузка 216 часов в год.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы – создание оптимальных условий для физического и психического развития, самореализации, укрепления здоровья и формирования позитивных жизненных ценностей, обучающихся посредством систематических занятий каратэ.

Система многолетней спортивной подготовки представляет собой единую организационную систему, обеспечивающую преемственность задач, средств, методов, форм подготовки спортсменов всех возрастных групп, которая основана на целенаправленной двигательной активности: оптимальное соотношение процессов тренировки, воспитания физических качеств и формирования двигательных умений, навыков и различных сторон подготовленности; рост объема средств общей и специальной физической подготовки, соотношение между которыми постоянно изменяется; строгое соблюдение постепенности в процессе наращивания нагрузок; одновременное развитие отдельных качеств в возрастные периоды, наиболее благоприятные для этого.

На каждом этапе подготовки спортсменов ставятся задачи, специфические для каждого этапа подготовки.

На этапе спортивного совершенствования мастерства ставится задача привлечения к специализированной спортивной подготовке оптимального числа перспективных спортсменов для достижения ими высоких стабильных результатов, позволяющих войти в состав сборных команд области и России.

В качестве **критериев** оценки деятельности спортивных школ на этапах многолетней спортивной подготовки используются следующие показатели:

на этапе спортивного совершенствования:

-уровень физического развития и функционального состояния занимающихся;

-выполнение спортсменом объемов тренировочных и соревновательных нагрузок,

предусмотренных индивидуальным планом подготовки;

-динамика спортивно-технических показателей;

-результаты выступлений во всероссийских соревнованиях.

1.3. Содержание программы

Группа Спортивного совершенствования комплектуются из числа перспективных каратистов юношеского возраста, прошедших подготовку в тренировочных группах и успешно выполнившие соответствующие требования по физической и специальной подготовке.

На данном этапе подготовки осуществляется комплексное усовершенствование всех компонентов спортивного мастерства: физической, технической, тактической и психологической подготовленности. Тренировочный процесс, строится на основе большого объема нагрузок и предусматривает применение всё более специализированных средств и методов тренировки. Значительное место занимают индивидуальные занятия с тренером и моделирования соревновательной деятельности в 20 ката и кумитэ. Спортсмены регулярно участвуют в соревнованиях, и всё чаще им ставится задача показать свой лучший результат. На данном этапе тренировочный процесс, строится с учетом индивидуальных возможностей спортсменов. Много внимания уделяется формированию индивидуального стиля боевой деятельности, развития специализированных восприятий каратистов и навыков регулирования психических состояний в процессе соревнований.

Тренировочная работа по каратэ проводится круглогодично на основании данной дополнительной общеобразовательной программы из расчёта 36 недель. Обучающиеся, занимаются 6 часов в неделю.

С 1-го по 3-ий год (этап совершенствования спортивного мастерства):

- повышение функциональных возможностей организма спортсменов;
- совершенствование общих и специальных физических качеств, технической, тактической и психологической подготовки;
- стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских официальных спортивных соревнованиях;
- поддержание высокого уровня спортивной мотивации;
- сохранение здоровья спортсменов;
- календарные соревнования;
- достижение результатов уровня спортивных сборных команд Российской Федерации;
- повышение стабильности демонстрации высоких спортивных результатов во всероссийских и международных официальных спортивных соревнованиях.

Сводный учебно-тематический план

| № п/п | Содержание программы | I г.о. 6 час/нед | II г.о. 6 час/нед | III г.о. 6 час/нед |
|--------|-----------------------------------|------------------|-------------------|--------------------|
| 2 | Общая физическая подготовка | 48 | 36 | 24 |
| 3 | Специальная физическая подготовка | 58 | 48 | 36 |
| 4 | Техническая подготовка | 50 | 56 | 66 |
| 5 | Тактическая подготовка | 38 | 56 | 70 |
| 6 | Участие в соревнованиях | 14 | 14 | 16 |
| 7 | Контрольные тесты | 8 | 6 | 4 |
| Всего: | | 216 | 216 | 216 |

Учебно-тематический план первого года обучения

| № п/п | Содержание работы | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 48 |
| 1.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 12 |
| 1.2 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 20 |
| 1.3 | Акробатические упражнения | 6 |
| 1.4 | Подвижные игры и эстафеты | 10 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 58 |
| 2.1 | Упражнения для развития быстроты | 16 |
| 2.2 | Упражнения для развития скоростных качеств | 16 |
| 2.3 | Упражнения для развития специальной выносливости | 10 |
| 2.4 | Упражнения для развития ловкости | 16 |
| 3 | Техническая подготовка | 50 |
| 3.1 | Кихон. Основы базовой техники каратэ. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. | 8 |
| 3.2 | Ката. Комплекс технических действий без противника. | 12 |
| 3.3 | Кумитэ. Спарринг. | 16 |
| 3.4 | Освоение основ технических и тактических действий. | 14 |
| 4 | Тактическая подготовка | 38 |
| 4.1 | Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. | 6 |
| 4.2 | Основные положения и движения | 6 |
| 4.3 | Атакующие действия | 8 |
| 4.4 | Контратакующие действия | 8 |
| 4.5 | Учебные и тренировочные поединки | 10 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 14 |
| 6 | Контрольные тесты. Аттестация на пояс. | 8 |

Учебно-тематический план второго года обучения

| № п/п | Содержание работы | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 36 |
| 1.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 8 |
| 1.2 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 14 |
| 1.3 | Акробатические упражнения | 6 |
| 1.4 | Подвижные игры и эстафеты | 8 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 48 |
| 2.1 | Упражнения для развития быстроты | 10 |
| 2.2 | Упражнения для развития скоростных качеств | 20 |
| 2.3 | Упражнения для развития специальной выносливости | 10 |
| 2.4 | Упражнения для развития ловкости | 8 |
| 3 | Техническая подготовка | 56 |
| 3.1 | Кихон. Основы базовой техники каратэ. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. | 6 |
| 3.2 | Ката. Комплекс технических действий без противника. | 18 |
| 3.3 | Кумитэ. Спарринг. | 18 |
| 3.4 | Освоение основ технических и тактических действий. | 14 |
| 4 | Тактическая подготовка | 56 |
| 4.1 | Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. | 6 |
| 4.2 | Основные положения и движения | 8 |
| 4.3 | Атакующие действия | 10 |
| 4.4 | Контратакующие действия | 12 |
| 4.5 | Учебные и тренировочные поединки | 20 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 14 |
| 6 | Контрольные тесты. Аттестация на пояс. | 6 |

Учебно-тематический план третьего года обучения

| № п/п | Содержание работы | Кол-во часов |
|----------|---|--------------|
| 1 | Общая физическая подготовка | 24 |
| 1.1 | Общеразвивающие упражнения без предметов | 6 |
| 1.2 | Общеразвивающие упражнения с предметами | 10 |
| 1.3 | Акробатические упражнения | 4 |
| 1.4 | Подвижные игры и эстафеты | 4 |
| 2 | Специальная физическая подготовка | 36 |
| 2.1 | Упражнения для развития быстроты | 6 |
| 2.2 | Упражнения для развития скоростных качеств | 14 |
| 2.3 | Упражнения для развития специальной выносливости | 10 |
| 2.4 | Упражнения для развития ловкости | 6 |
| 3 | Техническая подготовка | 66 |
| 3.1 | Кихон. Основы базовой техники каратэ. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. | 16 |
| 3.2 | Ката. Комплекс технических действий без противника. | 20 |
| 3.3 | Кумитэ. Спарринг. | 20 |
| 3.4 | Освоение основ технических и тактических действий. | 10 |
| 4 | Тактическая подготовка | 70 |
| 4.1 | Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий. | 10 |
| 4.2 | Основные положения и движения | 10 |
| 4.3 | Атакующие действия | 16 |
| 4.4 | Контратакующие действия | 16 |
| 4.5 | Учебные и тренировочные поединки | 18 |
| 5 | Участие в соревнованиях | 16 |
| 6 | Контрольные тесты. Аттестация на пояс. | 4 |

I - год обучения.

1.Общая физическая подготовка – 48 часов.

1.1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. (12 часов)

1.2. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине; на гимнастической стенке. (20 часов)

1.3. Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойки; перевороты. (6 часов)

1.4. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. (10 часов)

2.Специальная физическая подготовка – 58 часа.

2.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафета с элементами старта. (16 часов)

2.2. Упражнения для развития скоростных качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскоки и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. (16 часов)

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости.

Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. (10 часов)

2.4. Упражнения для развития ловкости. (16 часов)

3. Техническая подготовка – 50 часов.

3.1. Кихон. Основы базовой техники каратэ. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. (8 часов)

3.2. Ката. Комплекс технических действий без противника. (12 часов)

3.3. Кумитэ. Спарринг. (16 часов)

3.4. Освоение основ технических и тактических действий. Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника). (14 часов)

4. Тактическая подготовка – 38 часов.

4.1. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника). (6 часов)

4.2. Основные положения и движения. Совершенствование всех видов передвижений; сочетание передвижений с изменением позиций, имитацией ударов, нанесением ударов на мешках и снарядах; имитация выполнения подсечек и бросков; сочетание разновидностей передвижений: шаг-прыжок-выпад, прыжок-шаг-выпад; скольжение- выпад; прыжок-шаг. Вариативные выполнения передвижений по амплитуде и со скоростью. (6 часов)

4.3. Атакующие действия. Простые атакующие действия с нанесением ударов руками и ногами различными способами и в различные зачетные зоны в зависимости от дистанции и боевой стойки соперника. Отработка техники ударов руками и ногами в туловище и голову. Подсечка под две ноги, бросок через бедро с различными вариантами добивания. Совершенствование сложных атакующих действий: с фингами (одним и несколькими), с действиями на переднюю руку соперника (кажущимися и действительными), комбинированных. Отработка техники выполнения действий на

нижние конечности соперника из разных позиций - боковая, фронтальная. Совершенствование атакующих действий с изменением дистанционных и моментных характеристик во взаимодействии с партнером (тренером). **(8 часов)**

4.4. Контратакующие действия. Контратакующие действия с опережением, со смещением, с уклонением. Работа в клинче, на ближней, средней и дальней дистанциях: тактические особенности применения. Защитные действия Совершенствование техники защит: руками, ногами, туловищем; сочетание различных вариантов защиты. Техника выполнения защит отражением, подставкой, отводом, отступлением. Защита в партере. Тактические разновидности защит локальные и универсальные. Ответы с изменением линии атаки и без изменения, без задержки и с задержкой. Совершенствование защит с ответами и контратак в ситуациях с выбором между альтернативными действиями партнера (тренера). **(8 часов)**

4.5. Учебные и тренировочные поединки. Поединки с задачей формирования арсенала боевых действий, учитывая индивидуальные особенности спортсмена (антропометрические показатели, развитие физических качеств, двигательные реакции, свойства памяти, внимания, мышления). Боевая практика с задачей формирования индивидуального стиля тактической (боевой) деятельности и способности менять тактику боя в зависимости от тактики соперника и хода поединка. Совершенствование навыков судейства поединков в роли бокового судьи. **(10 часов)**

5.Участие в соревнованиях – 14 (часов).

6.Контрольные тесты. Аттестация на пояс. (8 часов).

II - год обучения.

1.Общая физическая подготовка – 36 часов.

1.1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. **(8 часов)**

1.2. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине; на гимнастической стенке. **(14 часов)**

1.3. Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойки; перевороты. **(6 часов)**

1.4. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. **(8 часов)**

2.Специальная физическая подготовка – 48 часов.

2.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафета с элементами старта. **(10 часов)**

2.2. Упражнения для развития скоростных качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. **(20 часов)**

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. **(10 часов)**

2.4. Упражнения для развития ловкости. (8 часов)

3.Техническая подготовка – 56 часов.

- 3.1. Кихон.** Основы базовой техники каратэ. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. (6 часов)
- 3.2. Ката.** Комплекс технических действий без противника. (18 часов)
- 3.3. Кумитэ. Спарринг.** (18 часов)
- 3.4. Освоение основ технических и тактических действий.** Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника). (14 часов)

4.Тактическая подготовка – 56 часов.

- 4.1. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.**

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника). (6 часов)

- 4.2. Основные положения и движения.** Совершенствование всех видов передвижений; сочетание передвижений с изменением позиций, имитацией ударов, нанесением ударов на мешках и снарядах; имитация выполнения подсечек и бросков; сочетание разновидностей передвижений: шаг-прыжок-выпад, прыжок-шаг-выпад; скольжение- выпад; прыжок-шаг. Вариативные выполнения передвижений по амплитуде и со скоростью. (8 часов)

- 4.3. Атакующие действия.** Простые атакующие действия с нанесением ударов руками и ногами различными способами и в различные зачетные зоны в зависимости от дистанции и боевой стойки соперника. Отработка техники ударов руками и ногами в туловище и голову. Подсечка под две ноги, бросок через бедро с различными вариантами добивания. Совершенствование сложных атакующих действий: с финтами (одним и несколькими), с действиями на переднюю руку соперника (кажущимися и действительными), комбинированных. Отработка техники выполнения действий на нижние конечности соперника из разных позиций - боковая, фронтальная. Совершенствование атакующих действий с изменением дистанционных и моментных характеристик во взаимодействии с партнером (тренером). (10 часов)

- 4.4. Контратакующие действия.** Контратакующие действия с опережением, со смещением, с уклонением. Работа в клинче, на ближней, средней и дальней дистанциях: тактические особенности применения. Защитные действия Совершенствование техники защиты: руками, ногами, туловищем; сочетание различных вариантов защиты. Техника выполнения защит отражением, подставкой, отводом, отступлением. Защита в партере.

Тактические разновидности защит локальные и универсальные. Ответы с изменением линии атаки и без изменения, без задержки и с задержкой. Совершенствование защит с ответами и контратак в ситуациях с выбором между альтернативными действиями партнера (тренера). **(12 часов)**

4.5. Учебные и тренировочные поединки. Поединки с задачей формирования арсенала боевых действий, учитывая индивидуальные особенности спортсмена (антропометрические показатели, развитие физических качеств, двигательные реакции, свойства памяти, внимания, мышления). Боевая практика с задачей формирования индивидуального стиля тактической (боевой) деятельности и способности менять тактику боя в зависимости от тактики соперника и хода поединка. Совершенствование навыков судейства поединков в роли бокового судьи. **(20 часов)**

5.Участие в соревнованиях – 14 часов.

6.Контрольные тесты. Аттестация на пояс. (6 часов)

III - год обучения.

1.Общая физическая подготовка – 24 часа.

1.1. Общеразвивающие упражнения без предметов: упражнения для рук и плечевого пояса: движение руками из различных исходных положений (стоя, сидя, лежа), сгибание, разгибание, вращение, махи, отведение, приведение, рывковые движения руками одновременно и разноименно во время движения шагом и бегом. Упражнения вдвоем, с сопротивлением. Отталкивание. Упражнения для шеи и туловища: наклоны, вращения и повороты головы. Наклоны туловища вперед, назад, в стороны, круговые движения туловищем, повороты туловища, сочетание поворотов и наклонов туловища, поднимание прямых и согнутых ног в положении лежа на спине, седы из положения лежа на спине. Упражнения для ног: поднимание на носки, различные движения прямой и согнутой ногой, приседания на одной и обеих ногах, выпады, перемены выпадов с дополнительными пружинящими движениями, прыжки на месте и т.д. Упражнения для всех частей тела: сочетания движений различными частями тела (приседания с наклоном вперед и движением руками, выпады с наклоном и движением руками, выпады с наклоном и движением туловища, вращение туловища с круговым движением руками и др.), разноименные движения на координацию, упражнения на формирование правильной осанки, упражнения на растягивание и расслабление, различные упражнения с сопротивлением партнера, имитационные упражнения. **(6 часов)**

1.2. Общеразвивающие упражнения с предметом: упражнения со скакалкой; с гимнастической палкой. Упражнения на гимнастических снарядах: на перекладине; на гимнастической стенке. **(10 часов)**

1.3. Акробатические упражнения. Кувырки вперед. Кувырки назад. Стойки; перевороты. **(4 часа)**

1.4. Подвижные игры и эстафеты. Спортивные игры: баскетбол, волейбол, гандбол, бадминтон, настольный теннис, футбол, мини-футбол; спортивные игры по упрощенным правилам. Подвижные игры: игры с бегом, прыжками, с метаниями, с элементами сопротивления, эстафеты. **(4 часа)**

2.Специальная физическая подготовка – 36 часов.

2.1. Упражнения для развития быстроты. Упражнения для развития стартовой скорости. По сигналу рывки на 5-10 м из различных исходных положений: стоя лицом, боком и спиной к стартовой линии, из приседа, широкого выпада, сидя, лежа, медленного бега, подпрыгивания или бега на месте. Эстафета с элементами старта. **(6 часов)**

2.2. Упражнения для развития скоростных качеств. Приседания с последующим быстрым выпрямлением. Подскoki и прыжки после приседа. Прыжки на одной и на обеих ногах с продвижением. **(14 часов)**

2.3. Упражнения для развития специальной выносливости. Повторное выполнение беговых и прыжковых упражнений. **(10 часов)**

2.4. Упражнения для развития ловкости. **(6 часов)**

3.Техническая подготовка – 66 часов.

3.1. Кихон. Основы базовой техники каратэ. Изучение и отработка боевых стоек и приёмов каратэ. **(16 часов)**

3.2. Ката. Комплекс технических действий без противника. **(20 часов)**

3.3. Кумитэ. Спарринг. **(20 часов)**

3.4. Освоение основ технических и тактических действий.

Индивидуальные технико-тактические действия: (технико-тактические действия в зависимости от стиля видения боя; технико-тактические действия в зависимости от «левосторонней» или «правосторонней» стойки; технико-тактические действия в зависимости от индивидуального стиля соперника; технико-тактические действия в зависимости от стойки соперника). **(10 часов)**

4.Тактическая подготовка – 70 часов.

4.1. Освоение различных алгоритмов технико-тактических действий.

Виды базовой тактической подготовки (атакующая, оборонительная, контратакующая). Разделы тактической подготовки: подавление (физическое, техническое, психологическое, тактическое); маскировка (угроза, вызов); маневрирование (изменяя своё положение, изменяя положение противника, используя движение противника). **(10 часов)**

4.2. Основные положения и движения. Совершенствование всех видов передвижений; сочетание передвижений с изменением позиций, имитацией ударов, нанесением ударов на мешках и снарядах; имитация выполнения подсечек и бросков; сочетание разновидностей передвижений: шаг-прыжок-выпад, прыжок-шаг-выпад; скольжение- выпад; прыжок-шаг. Вариативные выполнения передвижений по амплитуде и со скоростью. **(10 часов)**

4.3. Атакующие действия. Простые атакующие действия с нанесением ударов руками и ногами различными способами и в различные зачетные зоны в зависимости от дистанции и боевой стойки соперника. Отработка техники ударов руками и ногами в туловище и голову. Подсечка под две ноги, бросок через бедро с различными вариантами добивания. Совершенствование сложных атакующих действий: с финтами (одним и несколькими), с действиями на переднюю руку соперника (кажущимися и действительными), комбинированных. Отработка техники выполнения действий на нижние конечности соперника из разных позиций - боковая, фронтальная. Совершенствование атакующих действий с изменением дистанционных и моментных характеристик во взаимодействии с партнером (тренером). **(16 часов)**

4.4. Контратакующие действия. Контратакующие действия с опережением, со смещением, с уклонением. Работа в клинче, на ближней, средней и дальней дистанциях: тактические особенности применения. Защитные действия Совершенствование техники защиты: руками, ногами, туловищем; сочетание различных вариантов защиты. Техника выполнения защит отражением, подставкой, отводом, отступлением. Защита в партере.

Тактические разновидности защит локальные и универсальные. Ответы с изменением линии атаки и без изменения, без задержки и с задержкой. Совершенствование защит с ответами и контратак в ситуациях с выбором между альтернативными действиями партнера (тренера). **(16 часов)**

4.5. Учебные и тренировочные поединки. Поединки с задачей формирования арсенала боевых действий, учитывая индивидуальные особенности спортсмена (антропометрические показатели, развитие физических качеств, двигательные реакции, свойства памяти, внимания, мышления). Боевая практика с задачей формирования индивидуального стиля тактической (боевой) деятельности и способности менять тактику боя в зависимости от тактики соперника и хода поединка. Совершенствование навыков судейства поединков в роли бокового судьи. **(18 часов)**

5. Участие в соревнованиях – 16 (часов).

6. Контрольные тесты. Аттестация на пояс (4 часа).

1.4. Планируемые результаты

На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

Личностные результаты

У учащихся сформируется: потребность в саморазвитии, мотивация к достижению высоких результатов своей деятельности, настойчивость в овладении видом деятельности, ответственность, самостоятельность, развитость волевых качеств, культура общения, культура поведения в социуме, навыки здорового образа жизни, лидерские качества.

Метапредметные результаты

У учащихся сформируются: коммуникативные навыки, навыки сотрудничества, умение работать в группе, коллективе, умение отстаивать свою точку зрения, умение ставить перед собой задачи, планировать свою деятельность, организовывать самостоятельную деятельность, умение работать по алгоритму.

Предметные результаты

- Учащиеся должны знать:

- 1) терминологию;
- 2) правила поведения на тренировках по каратэ;
- 3) основы гигиены;
- 4) комплекс разминочных упражнений;
- 5) основы базовой техники каратэ;
- 6) комплексы технических действий без противника (Ката).
- 7) правила соревнований;

- Учащиеся должны уметь:

- 1) оказывать первую медицинскую элементарную помощь;
- 2) выполнять и проводить общую разминку;
- 3) выполнять базовую технику каратэ, базовые стойки, приемы ударов, приёмы защитной техники;
- 4) общаться с членами команды с целью достижения успеха в выполнении задания тренера, командных соревнованиях и мероприятиях.

2. Комплекс организационно-педагогических условий:

2.1. Условия реализации программы

Во время занятий обучающимся, следует создавать атмосферу эффективного усвоения предлагаемого материала; безопасной тренировочной работы, совмещение приятного с полезным и, как следствие, прогресса в освоении разучиваемых приемов. Каждую тренировку нужно планировать заранее. Хорошая организация - это залог продуктивной тренировки и хорошей мотивации.

Также продуктивному ходу обучения способствует наличие необходимого инвентаря (скакалки, утяжелители, лапы, макивары, эспандеры резиновые и др.)

2.2. Формы аттестации

Прием контрольных нормативов.

Итоги проведенной работы также можно увидеть по результатам обучающихся в соревнованиях различного уровня в течении всего года.

Оценка учебно-тренировочного этапа проводится по показателям:

- 1.Состоянию здоровья, уровню физического развития (медкарта, количество пропусков по болезни)
- 2.Динамике результатов (улучшение результатов ежемесячно)
- 3.Освоения объема нагрузки (удовлетворительное)
- 4.Освоения теоретического материала (в полном объеме)
5. Сохранность контингента(70%)

Критерии результативности:

Программа считается эффективной при условии сохранности контингента и выполнения 70% обучающихся контрольных нормативов и тестов. На этапе совершенствования спортивного мастерства: повышение функциональных возможностей организма спортсменов; совершенствование специальных физических качеств, технико-тактической и психологической подготовки; стабильность демонстрации высоких спортивных результатов на региональных и всероссийских соревнованиях; поддержание высокого уровня спортивной мотивации; сохранение здоровья.

2.3. Оценочные материалы

Программа аттестации предназначена для каратистов, а также для тренеров, имеющих право преподавать каратэ и аттестовывать своих учеников.

Приводимая ниже таблица периодичности аттестаций указывает на минимально необходимые сроки подготовки. Лица, выставляющие свою кандидатуру на соискание очередного пояса ранее указанных сроков, к экзаменам не допускаются. Только тренер может решить готов спортсмен к следующему испытанию или нет.

Ученнические степени

| Квалификация | Периодичность экзаменов | Цвет пояса - Япония | Цвет пояса - Россия, другие страны мира |
|--------------|-------------------------|---------------------|---|
| 10 кю | 3 месяца | белый | белый |
| 9 кю | 3 месяца | белый | белый с лентой |
| 8 кю | 3 месяца | белый | желтый |
| 7 кю | 3 месяца | белый | оранжевый |
| 6 кю | 3 месяца | белый | зеленый |
| 5 кю | 4 месяца | белый | фиолетовый |
| 4 кю | 4 месяца | белый | фиолетовый |
| 3 кю | 6 месяцев | коричневый | коричневый |
| 2 кю | 6 месяцев | коричневый | коричневый |
| 1 кю | 6 месяцев | коричневый | коричневый |

2.4. Методические материалы

Методы обучения используемые при реализации программы:

- словесный;
- практический;
- объяснительно-иллюстративный;
- игровой.

Методы воспитания используемые в работе с детьми:

- убеждение;
- поощрение;
- упражнение;
- стимулирование;
- мотивация.

Формами организации образовательного процесса являются:

- групповые и индивидуальные тренировочные и теоретические занятия;
- работа по индивидуальным планам;
- тренировочные сборы;
- участие в спортивных соревнованиях и мероприятиях;
- тестирование и контроль.

Формы организации учебных занятий:

- беседа;
- игра;
- соревнование;
- мастер-класс;
- практическое занятие;
- тренинг;
- турнир;
- чемпионат;
- экзамен.

Используемые педагогические технологии (или элементы технологий):

- технология личностно-ориентированного обучения;
- индивидуализации обучения;

- группового обучения;
- коллективного взаимообучения;
- игровые технологии;
- технология разноуровневого обучения;
- технология образа и мысли;
- здоровьесберегающие технологии.

Алгоритм учебного занятия:

1. Построение обучающихся для приветствия;
2. Разминочный блок;
3. Основной блок занятия (повторение изученного материала, изучение новой темы);
4. Заключительный блок (закрепление материала, построение).

Дидактические материалы: программа экзаменов по каратэ 10 кю – 5 дан.

Список литературы:

1. Акопян, А.О., Долганов, Д.И., Королёв, Г.А., Найденов, М.И., Супрунов, Е.П., Харитонов, В.И. Программа. Рукопашный бой / Примерные программы спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2004.
2. Вунш, С.Н. Каратэдо Шотокан. Программа экзаменов / С.Н. Вунш. - М.:, 2005.
3. Гаськов, А.В. Планирование и управление тренировочным процессом в спортивных единоборствах / А.В. Гуськов. - Улан-Удэ: БГУ, 1998.
4. Иваницкий, М.Ф. Анатомия человека (с основами динамической и спортивной морфологии): учебник для институтов физической культуры / М.Ф. Иваницкий.- М.: Терра-Спорт, 2003.
5. Иванов, В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов / В.В. Иванов. – М.: Физкультура и спорт, 1987.
6. Ким, С.Х. Преподавание боевых искусств / С.Х. Ким. – Ростов – на – Дону: Феникс, 2003.
7. Кутасов, С.Е., Труфанов, А.В., Хорохорина, Т.В. Программа по спортивному каратэ для системы дополнительного образования детей. – Ростов – на – Дону, 2005.
8. Оранский, И.В. Восточные единоборства / И.В. Оранский. – М.: Советский спорт, 1990.
9. Фомин, В.П., Линдер, И.Б. Диалог о боевых искусствах Востока / В.П. Фомин, И.Б. Линдер. – М. : Молодая гвардия, 1990.
- 10.Шахов, Ш.К. Программирование физической подготовки единоборцев / Ш.К. Шахов. – Махачкала, 1997.

Перечень интернет-ресурсов:

1. superkarate.ru
2. www.koicombat.org
3. www.atemi.org.ru
4. www.kyokushinkan.ru
5. www.okinawakarate.ru
6. www.nur-has.com
7. www.fkrussia.ru
8. www.koshiki-karate.ru
9. www.club-mangust.by